

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 33
Василеостровского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детский сад № Василеостровского района)

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
протокол №1 от «30» августа 2022

УТВЕРЖДЕНА
приказом заведующего
ГБДОУ детского сада № 33
Василеостровского района
№ 25-ОД от «30» августа 2022

С учетом мнения Совета родителей
(законных представителей) воспитанников
протокол №1 от «30» августа 2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
(младшая, старшая, подготовительная группы)

к Образовательной программе дошкольного образования
Государственного бюджетного дошкольного образовательного
учреждения детского сада № 33 Василеостровского района
Санкт-Петербурга

Разработчик:
Старцева М.Д.

Санкт-Петербург
2022

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

1 ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1 Пояснительная записка	3
1.1.1. Цели и задачи реализации Программы	3
1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы	4
1.1.3 Характеристика особенностей развития детей 3-4 лет, 5-6 лет и 6-7 лет	4
1.2. Планируемые результаты	5
1.2.1. Целевые ориентиры	5
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	9
2.1. Общие положения	9
2.2. Содержание программы по физической культуре, образовательная область «Физическое развитие»	9
2.2.1. Младший дошкольный возраст. Младшая группа (4-5 лет).	9
2.2.2. Старший дошкольный возраст. Старшая группа (5-6 лет).	9
2.2.3. Ребенок на пороге школы. Подготовительная группа (6—7 лет).	10
2.3. Интеграция образовательной области «Физическое развитие», направление физическая культура, с другими образовательными областями.	10
2.3.1. Социально-коммуникативное развитие в физкультурной деятельности дошкольников	10
2.3.2. Познавательное развитие в физкультурной деятельности дошкольников	10
2.3.3. Речевое развитие в физкультурной деятельности дошкольников	11
2.3.4. Художественно-эстетическое развитие в физкультурной деятельности дошкольников	11
2.4. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы	11
2.5. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников	21
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	21
3.1. Комплексно - тематическое планирование образовательной деятельности	21
3.2. Организация физкультурно-оздоровительной образовательной деятельности	21
3.2.1 Структура, формы физкультурно-оздоровительной образовательной деятельности, образовательная нагрузка в режиме дня	20
3.2.2. Диагностика уровня физической подготовленности	26
3.2.3. Документация инструктора по физической культуре	27
3.2.4. Перечень литературных источников	28
4. Краткая презентация программы	29
Приложения	29
Приложение № 1 Комплексно - тематическое планирование	29
Приложение № 2 Методика проведения диагностики	42

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа по направлению физическая культура, разработана для детей 3-7 лет. Программа спроектирована на основе образовательной программы дошкольного образования, формируется в рамках образовательной области «Физическое развитие», как программа развития личности детей дошкольного возраста, и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров).

Программа направлена на развитие самостоятельности, познавательной и коммуникативной активности, социальной уверенности и ценностных ориентаций, определяющих поведение, деятельность и отношение ребенка к миру; выявления и развития резервных возможностей и у каждого ребенка.

Программа реализуется:

- в непрерывной образовательной деятельности, совместной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, где ребенок осваивает, закрепляет и апробирует полученные умения;
- в самостоятельной деятельности детей, где ребенок может выбрать деятельность по интересам, взаимодействовать со сверстниками, решать проблемные ситуации и др.
- во взаимодействии с семьями детей

Срок реализации программы – 1 год

1.1.1. Цели и задачи реализации программы

Цель программы: Реализация содержания образовательной программы дошкольного образования в соответствии с требованиями ФГОС ДО, по физическому развитию детей 3-7 лет ГБДОУ № 33.

Задачи:

1. Оздоровительные задачи:

- ✓ сохранение, укрепление и охрана здоровья ребенка;
- ✓ повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;
- ✓ обеспечение гармоничного физического развития, формирование правильной осанки;
- ✓ формирование у дошкольника начальных представлений о здоровом образе жизни

2. Образовательные задачи:

- ✓ Совершенствование умений и навыков в основных видах движений;
- ✓ Развитие физических качеств: ловкости, выносливости, быстроты, гибкости, силы, равновесия, глазомера;
- ✓ Овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья; инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

3. Воспитательные задачи:

- ✓ воспитание красоты, грациозности, выразительности движений;
- ✓ формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;

- ✓ развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы

1. Принцип полноценного проживания ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития.
2. Принцип построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования.
3. Принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
4. Принцип поддержки инициативы детей в различных видах деятельности
5. Принцип сотрудничества с семьей.
6. Принцип приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.
7. Принцип формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.
8. Принцип возрастной адекватности дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).
9. Принцип учета этнокультурной ситуации развития детей.

1.1.3. Характеристика особенностей развития детей 3-4 лет, 5-6 лет и 6-7 лет.

Младший дошкольный возраст (3-4 лет). Дети 3-4 лет все еще не осознают социальные нормы и правила поведения, однако у них уже начинают складываться обобщенные представления о том, как надо и не надо себя вести. В этом возрасте у детей появляются представления о том, как положено себя вести девочкам и как — мальчикам. Уровень освоения культурно-гигиенических навыков таков, что дети свободно переносят их в сюжетно-ролевую игру.

К 3-4 годам ребенок способен элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

В игре дети называют свои роли, понимают условность принятых ролей. Происходит разделение игровых и реальных взаимоотношений. В 3-4 года сверстники становятся для ребенка более привлекательными и предпочитаемыми партнерами по игре, чем взрослый.

В младшем дошкольном возрасте связь мышления и действий сохраняется, но уже не является такой непосредственной, как раньше. Внимание становится все более устойчивым/ Важным показателем развития внимания является то, что к четырем годам появляется действие по правилу — первый необходимый элемент произвольного внимания. Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в игры с правилами: настольные (лото, детское домино) и подвижные (прятки, салочки). В среднем дошкольном возрасте интенсивно развивается память ребенка. В 4 года он может запомнить уже 5—6 предметов (из 10—15), изображенных на предъявляемых ему картинках.

Старший дошкольный возраст (5—6 лет). Ребенок 5—6 лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества, постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей.

В этом возрасте дети имеют дифференцированное представление о своей гендерной принадлежности по существенным признакам (женские и мужские качества, особенности проявления чувств, эмоций, специфика гендерного поведения).

Значительные изменения происходят в игровом взаимодействии, в котором существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры. При

распределении детьми этого возраста ролей для игры можно иногда наблюдать и попытки совместного решения проблем.

Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков — более порывистые, у девочек — мягкие, плавные, уравновешенные), в общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка.

К пяти годам дети обладают довольно большим запасом представлений об окружающем, которые получают благодаря своей активности, стремлению задавать вопросы и экспериментировать. Возрастает способность ребенка ориентироваться в пространстве.

Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20—25 минут вместе со взрослым. Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка 5—6 лет. Это связано с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции (ребенок становится способным встать на позицию другого). Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет ребенку видеть перспективу событий, предвидеть (предвосхищать) близкие и отдаленные последствия собственных действий и поступков и действий, и поступков других людей.

Ребенок на пороге школы (6—7 лет) обладает устойчивыми социально-нравственными чувства и эмоциями, высоким самосознанием и осуществляет себя как субъект деятельности и поведения.

К 6—7 годам ребенок уверенно владеет культурой самообслуживания и культурой здоровья.

В играх дети 6—7 лет способны отражать достаточно сложные социальные события — рождение ребенка, свадьба, праздник, война и др. В игре может быть несколько центров, в каждом из которых отражается та или иная сюжетная линия. Дети этого возраста могут по ходу игры брать на себя две роли, переходя от исполнения одной к исполнению другой. Они могут вступать во взаимодействие с несколькими партнерами по игре, исполняя как главную, так и подчиненную роль.

По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками.

1.2. Планируемые результаты.

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребёнка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) не позволяет требовать от ребёнка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность образовательной деятельности взрослых.

1.2.1 Целевые ориентиры

Планируемые результаты освоения программы детьми младшей группы.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:	✓ Знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой; ✓ имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище; ✓ знает части тела и органы чувств человека и их
--	--

	функциональное назначение; ✓ сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает о важности сна, гигиенических процедур для здоровья; ✓ умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия; ✓ имеет представление о составляющих здорового образа жизни.
Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации):	✓ Прыгает в длину с места не менее 70 см; ✓ может пробежать по пересеченной местности в медленном темпе 230 м; ✓ бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.
Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):	✓ ходит свободно, держась прямо, не опуская головы; ✓ ходит по скамейке, удерживая равновесие; ✓ умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами; ✓ в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге; ✓ ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его; ✓ бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку; ✓ чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет.
Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:	✓ активен, с интересом участвует в подвижных играх; ✓ инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях; ✓ умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

Планируемые результаты освоения программы детьми старшей группы.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:	✓ имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) ✓ здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;
--	---

	✓ знает о значении для здоровья человека ежедневной, утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня; ✓ имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
<i>Развитие физических качеств(скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации):</i>	✓ может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см) ✓ прыгать через короткую и длинную скакалку; ✓ умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; ✓ умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, ✓ бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее ✓ 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.
<i>Накопление и обогащение двигательного опыта(овладение основными движениями):</i>	✓ умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; ✓ выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; ✓ умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом; ✓ участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
<i>Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:</i>	✓ участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол. ✓ проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений; ✓ умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры; ✓ проявляет интерес к разным видам спорта

Планируемые результаты освоения программы детьми подготовительной группы.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:	✓ Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека. ✓ о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека. ✓ пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.
Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации):	✓ может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см); ✓ мягко приземляться; ✓ прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см); ✓ с разбега (180 см); ✓ в высоту с разбега (не менее 5) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами; ✓ может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг); ✓ бросать предметы в цель из разных исходных положений; ✓ попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м; ✓ метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м; ✓ метать предметы в движущуюся цель ✓ проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.
Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):	✓ выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья ✓ умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчета на первый-второй; ✓ соблюдать интервалы во время передвижения; ✓ выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; ✓ следит за правильной осанкой.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:	✓ участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, настольный теннис): ✓ умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры; ✓ проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта; ✓ проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, футбол).

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Общие положения

В содержательном разделе представлены:

- описание образовательной деятельности в области «Физическое развитие»;
- программное содержание по разделу «Физическая культура»;
- комплексно-тематическое планирование по разделу «Физическая культура»;
- диагностика уровня физической подготовленности.

2.2. Содержание программы по физической культуре, образовательная область «Физическое развитие»

2.2.1. Младший дошкольный возраст. Младшая группа (3-4 лет).

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

2.2.2. Старший дошкольный возраст. Старшая группа (5-6 лет).

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

2.2.3. Старший дошкольный возраст. Подготовительная группа (6-7 лет).

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

2.3. Интеграция образовательной области «Физическое развитие», направление физическая культура, с другими образовательными областями.

Физическое развитие по ФГОС - это объединение двух образовательных областей: «Физическая культура» и «Здоровье» в единое целое образовательное пространство.

Направления Образовательной области «Физическое развитие» включают в себя приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки), становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

Основными задачами образовательной области «Физическое развитие» являются сохранение и укрепление не только физического, но также психического и социального здоровья воспитанников. Комплекс психолого-педагогической работы, составляющий содержание области «Физическое развитие» должен быть дополнен другими образовательными областями с целью эффективности решения образовательных задач.

2.3.1. Социально-коммуникативное развитие в физкультурной деятельности дошкольников

1. Формирование навыков безопасного поведения в организованной образовательной деятельности «Физическая культура», в организации подвижных и спортивных игр.
2. Приобщение детей к ценностям физической культуры, формирование первичных представлений о себе, своих чувствах и эмоциях, развитие нравственных качеств, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников.
3. Накопление двигательного опыта, участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования, овладение навыками ухода за инвентарём и спортивной одеждой.

2.3.2. Познавательное развитие в физкультурной деятельности дошкольников

1. Активизация мышления детей через самостоятельный выбор игры, пересчёт пособий, количественные отношения и др., упражнения на ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем, построение конструкций для подвижных игр и упражнений, просмотр иллюстраций, познавательных фильмов и их обсуждение.

2. Развитие двигательной активности детей через игры и упражнения под тексты разных жанров произведений; сюжетные игры-занятия по темам прочитанных сказок.

2.3.3. Речевое развитие в физкультурной деятельности дошкольников

Развитие свободного общения с детьми и взрослыми в части необходимости двигательного и физического совершенствования; игровое общение со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной деятельности, проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей.

2.3.4. Художественно-эстетическое развитие в физкультурной деятельности дошкольников

1. Привлечение внимания детей к внешнему виду, оформлению помещения, развитие детского творчества.

2. Развитие музыкально-ритмической деятельности, выразительности движений, двигательного творчества на основе физических качеств и основных движений детей. Использование музыкального сопровождения как средства повышения эмоциональной активности детей

2.4. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы

Возраст 3-4 лет

	Основные задачи и Виды физической активности	Содержание
1	Основные Задачи	1. Формировать правильную осанку. 2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. 3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения. 4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. 5. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). 6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. 7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку. 8. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

		9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др. 10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.
2	Основные движения Ходьба	Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).
	Бег	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).
	Ползание, лазание	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамейку. Лазание по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).
	Прыжки	Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.
	Бросание, ловля, метание	Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на

		расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками : из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.
3	Групповые упражнения с переходами	Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.
4	Ритмическая гимнастика	Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.
5	ОРУ Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.	Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.
	Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.	Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.
	Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.	Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.
6	Статические упражнения	Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).
7	Подвижные игры	
	С бегом	«Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

	С прыжками	«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».
	С метанием и ловлей	«Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».
	С ползанием и лазаньем	Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».
	На ориентировку в пространстве, на внимание.	«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».
	Народные игра	«У медведя во бору» и др.

Возраст 5-6 лет

	Основные задачи и Виды физической активности	Содержание
1	Основные Задачи	1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности. 2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. 3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. 4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. 5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий. 6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп. 7. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. 8. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. 9. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании: 1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений. 2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами

		соревнования, играх-эстафетах. 3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. 4. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место. 5. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны. 6. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.
2	Основные движения Ходьба	Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.
	Бег	Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.
	Ползание, лазание	Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.
	Прыжки	Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно,

		ноги врозь, нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно пез каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой – 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).
	Бросание, ловля, метание	Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.
3	Групповые упражнения с переходами	Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.
4	Ритмическая гимнастика	Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
5	ОРУ	Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх -назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.
	Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.	Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

	Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.	Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держая руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; переключать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).
6	Статические упражнения	Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.
7	Спортивные игры	<i>Элементы баскетбола.</i> Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уд, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди. <i>Бадминтон.</i> Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем. <i>Элементы футбола.</i> Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.
8	Подвижные игры	Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.
	С бегом	«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».
	С прыжками	«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы» и т.д.
	С метанием и ловлей	«Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо» и т.д.
	С ползанием и лазаньем	«Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье» и т.д.
9	Эстафеты	«Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий» и т.д. С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?» и т. д.
10	Народные игры	. «Гори, гори ясно!» и т. д.

Возраст 6-7 лет

	Основные задачи и Виды физической активности	Содержание
1	Основные задачи	1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. 2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. 3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. 4. Добиваться активного движения кисти руки при броске. 5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. 6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. 7. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. 8. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве. 9. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. 10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. 11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
2	Коррекционные задачи	-Закреплять умение проследить за движущимися целями. - Закреплять умение выполнять пропедевтические упражнения для овладения ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазаньем, равновесием, ориентировкой в пространстве, координацией движений. - Продолжать упражнять в развитии и зрительно-пространственного восприятия, ориентировки в пространстве и точности движений. - Развивать потребность в упражнениях на снятие зрительного утомления и для совершенствования центрального и периферического зрения
3	Основные движения Ходьба	Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с

		другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой по-средине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур)
	Бег	Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.
	Ползание, лазание	Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.
	Прыжки	Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.
	Бросание, ловля, метание	Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей.

		Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.
4	Групповые упражнения с переходами	Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.
5	Ритмическая гимнастика	Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
6	ОРУ	Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.
	Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.	Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.
	Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.	Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.
7	Статические упражнения	Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.
8	Спортивные	Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от

	игры	груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота. Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.
9	Подвижные игры	Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
	С бегом	«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка», «Чстреб и утки»
	С прыжками	«Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву»
	С метанием и ловлей	«Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».
	С ползанием и лазанье	«Перелет птиц», «Ловля обезьян».
1 0	Эстафеты	«Веселые соревнования», «Дорожка препятствий». «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».
1 1	Народные игры	«Гори, гори ясно» «Лапта» и т. д.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1. Комплексно - тематическое планирование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность планируется на основе лексических тем в определенные периоды.

Комплексно – тематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы с детьми 3-4 лет, 5-6 лет и 6-7 лет на 2022-2023 уч. год. (см. Приложение 1.)

3.2. Организация физкультурно-оздоровительной образовательной деятельности.

Образовательный процесс организован в соответствии с комплексно-тематическим планированием. Тема объединяет все виды деятельности детей и служит основой для

совместной работы воспитателя, музыкального руководителя и специалистов ДОУ.

3.2.1. Структура, формы образовательной деятельности, образовательная нагрузка в режиме дня:

Образовательная деятельность осуществляется в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной) с учетом возрастных и индивидуальных особенностей и образовательных потребностей детей. Продолжительность занятий для детей от 3 до 4 лет – не более 15 минут, для детей от 5 до 6 – не более 25 минут, для детей 6-7 лет не более 30 минут.

При организации работы физкультурно-оздоровительной образовательной деятельности, используются индивидуальные, подгрупповые, групповые, фронтальные формы работы с детьми.

Распределение двигательной активности.

Вид деятельности	3-4 года	5-6 лет	6-7 лет
Подвижные игры во время утреннего приема (в тёплое время на улице)	Ежед. 5-7 минут	Ежед. 7-10 минут	Ежед. 10-12 минут
Утренняя гимнастика	Ежед 5-7 минут.	Ежед. 8-10 минут	Ежед. 8-10 минут
Физкультминутки	Ежед. 2мин 3р. день	Ежед. 3-мин 3 р. день	Ежед. 3-мин 3 р. день
Двигательная зарядка (во время перерыва между занятиями)	Ежед. 2-5 мин	Ежед. 3-5 мин.	Ежед. 3-5 мин.
Физкультурные занятия	3 раза в неделю 20 минут	3 раза в неделю 25 минут	2 раза в неделю 30 минут
Подвижные игры на прогулке	Ежед. 10-15 мин.	Ежед. 10-15 мин.	Ежед. 10-15 мин.
Дыхательная гимнастика	Ежед. 3 минут	Ежед. 5 минут	Ежед. 5 минут
Индивидуальная работа с детьми по освоению основных видов движений	Ежед. 7-9мин.	Ежед. 8-10 мин.	Ежед. 10-12 мин.
Гимнастика после сна	Ежед. 7-9мин.	Ежед. 8-12 мин.	Ежед. 10-15 мин.

Игровые минутки(бодрящая гимнастика)	Ежед. 2-3р. 2-3 мин.	Ежед. 2-3р. 2-3 мин.	Ежед. 2-3р. 3-4 мин.
Подвижная игра на вечерней прогулке	Ежед. 7-9 мин.	Ежед. 8-12 мин.	Ежед. 10-15 мин.
Пальчиковая гимнастика	Ежед. 2-3 раза 1-2мин.	Ежед. 2-3 раза 2-3 мин.	Ежед. 2-3 раза 2-3 мин.
Праздники	4 раза в год. 20-25мин	5 раз в год. 25-30мин	6 раз в год. 25-30мин
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных потребностей и возможностей детей.		

Структура занятий:

<u>Структура</u>	<u>Подготовительная часть</u>	<u>Основная часть</u>	<u>Заключительная часть</u>
Задачи	-Активизировать внимание; -Подготовить организм к предстоящей физической нагрузке; -Учиться ориентироваться в пространстве.	- Формировать правильную осанку и свод стопы -Развивать физические качества (быстрота, гибкость, ловкость (координация), сила, выносливость); -Тренировать сердечно-сосудистую и дыхательную системы; - Обучаться технике различных физических упражнений и совершенствовать ее выполнение; -Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата	-Нормализовать физиологические функции; -Уменьшить двигательное возбуждение

Содержание	Строевые упражнения; дыхательные упражнения.	Общеразвивающие упражнения из различных исходных положений на все группы мышц; обучение технике выполнения новых движений; совершенствование и закрепление известных; подвижная игра.	Медленный бег; дыхательные упражнения, малоподвижная игра.
Организация	Построение, равнение, дыхательные упражнения, ходьба, переходящая в разные виды медленного бега, ходьба с перестроениями	После общеразвивающих упражнений: -упражнения в равновесии, метании, лазании, прыжках, включая бег со средней скоростью; в заключении медленный бег; организуется подвижная игра	Медленный бег с переходом в ходьбу, в сочетании с дыхательными упражнениями

Методы и приёмы обучения:

Все методы, применяемые на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками, можно разделить на три группы:

- ♦методы слухового восприятия
- ♦методы зрительного восприятия
- ♦метод двигательного восприятия

Методы слухового восприятия основываются на использовании педагогом слова. Они активизируют мышление ребёнка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуют созданию более точных представлений о движении. Через слово ребёнок получает новые знания, понятия, что во многом определяет его отношение к занятиям физическими упражнениями в целом и к изучаемому упражнению в частности. Педагог имеет возможность использовать две функции слова: *смысловую*, с помощью которой выражает содержание преподаваемого материала, и эмоциональную, позволяющую воздействовать на чувства ребёнка.

В работе с детьми применяют **звуковой метод**: учат ходить, бегать, подниматься и спускаться по лестнице, поскольку им приходится часто пользоваться слуховым анализатором. Необходимо помочь детям преодолеть страх перед пространством, выработать осанку, походку, развивать осязание, гибкость пальцев рук, точность их движений. Способы подачи звуковых сигналов разнообразны: бубен, хлопки, свисток, погремушки.

Методы зрительного восприятия обеспечивают зрительное восприятие изучаемого действия, выполняемое педагогом или другим ребёнком, а также с использованием наглядных пособий. Зрительное восприятие способствует более быстрому и прочному усвоению, повышает интерес к изучаемым действиям.

Демонстрация наглядных пособий. Для уточнения техники физических упражнений используются наглядные пособия в виде плоскостных изображений (картины, рисунки, фотографии).

Наглядные пособия целесообразно показывать в свободное от занятий время. Методы: рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, указание (или распоряжение), оценка, команда, подсчёт.

Методы двигательного восприятия: игровые упражнения и подвижные игры способствуют развитию основных движений и физическому развитию в целом, поскольку при выполнении разнообразных движений работают различные группы мышц, повышается чистота пульса, углубляется дыхание. В процессе обучения детей движениям используется индивидуальный подход и *метод совместного выполнения упражнений* с ребёнком в соответствии с уровнем его развития. При этом выполняемые действия сопровождаются словесным объяснением.

Контактный метод, так как с его помощью ребёнок более полно представляет себе выполнение двигательного действия. Контактный метод включает в себя:

пассивный метод, когда педагог, взяв его руки, выполняет движения вместе с ним, **активный метод**, когда ребёнок осязает положение частей тела партнёра или педагога.

Приёмы:

➤ Наглядные:

- *наглядно-зрительные* приёмы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и фотооборудования, зрительные ориентиры);

- *тактильно – мышечные* приёмы (непосредственная помощь инструктора);

➤ Словесные:

- объяснения, пояснения;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

➤ Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений в свободной игре.

Здоровье сберегающие технологии в ДОУ.

Виды здоровьесбере- гающих педагогических технологий	Особенности методики проведения	Проведение в режиме дня
--	------------------------------------	----------------------------

Динамические паузы	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других, в зависимости от вида занятия	Во время занятий, 2-5мин., По мере утомляемости детей
Подвижные и спортивные игры	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем их проведения.	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой средней степени подвижности. Ежедневно.
Гимнастика пальчиковая	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любое удобное время.	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно
Гимнастика для глаз	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Ежедневно по 3-5мин.в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста
Гимнастика дыхательная	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы
Стрейчинг	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы
Релаксация	Можно использовать спокойную классическую музыку, звуки природы	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп

Самомассаж	Необходимо объяснить Ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы
Гимнастика ортопедическая	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы

3.2.2. Диагностика уровня физической подготовленности

В начале учебного года проводится педагогическая диагностика уровня физического развития, которая включает в себя следующие разделы:

(Ходьба, бег, прыжки в длину и в высоту, лазание по гимнастической стенке, упражнение для мышц брюшного пресса, метание в цель, гибкость, владение мячом.) Полученные результаты позволяют определить уровень физической подготовленности, для осуществления дальнейшей физкультурно-оздоровительной работы и выявить детей, нуждающихся в индивидуальном маршруте.

Под педагогической диагностикой уровня физического развития понимается специально организованное, систематическое наблюдение за состоянием физического развития и физической подготовленностью ребенка с помощью относительно стабильных стандартных показателей (критериев оценок), отображающих приоритетную причинную зависимость.

Цель: Изучить уровень физического развития и физической подготовленности обучающихся, с целью реализации рабочей программы.

Периодичность педагогической диагностики, установленная образовательной организацией, предусматривает проведение 2 раза в течение учебного года:

- стартовой диагностики (начало учебного года (сентябрь)) - определяются потребности в физкультурно-оздоровительной работе для каждого из воспитанников;
- итоговой диагностики (конец учебного года (май - июнь)) — подводится итог по динамики или стабилизации физического развития воспитанников.

Дети с высоким уровнем физической подготовленности, нуждаются в совершенствовании имеющихся навыков.

Дети с достаточно высоким (необходимым) и средним уровнями физической подготовленности, нуждаются в развитии имеющихся навыков.

Дети с низким уровнем физической подготовленности, нуждаются в формировании необходимых навыков и относятся к группе риска, для таких детей составляется план индивидуального сопровождения.

Результаты педагогической диагностики фиксируются в Протоколе обследования.

Диагностический материал по обследованию физического развития детей 3-5 и 5-6 лет представлен в **Приложении № 2**.

3.2.3 Документация инструктора по физической культуре

- Протоколы исследований физической подготовленности детей,
- Рабочая программа

3.2.4. Перечень литературных источников

Методическое обеспечение программы.

1	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений, Москва-синтез 2016г.
2	Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников» Е. Р. Железнова. «Детство - пресс», Санкт- Петербург, 2013 г.
3	Подвижные тематические игры для дошкольников/ Сост. Т.В. Лисина, Г.В. Морозова. - М.: ТЦ Сфера, 2015г.
4	Познавательные процессы личности и методика их развития. Методические рекомендации. Псков 1994. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет (комплексы оздоровительной гимнастики. Мозаика-Синтез, Москва 2011г.
5	Развитие игровой деятельности. Н.Ф.Губанова. Вторая группа раннего возраста. Москва-Синтез 2016г.
6	Ребенок с нарушениями зрения: обучение и воспитание в специализированном детском саду. Из опыта работы тифлопедагогов ГБОУ ДОУ СПб. 2015
7	Сборник подвижных игр. Э. Я. Степаненкова. Москва- Синтез 2016г.
8	Физическая культура в детском саду младшая группа. Л.И. Пензулаева Мозайка- Синтез, Москва 2016г.
9	Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа Л.И. Пензулаева Мозайка- Синтез, Москва 2016г.
10	Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе Л.И. Пензулаева Мозайка- Синтез, Москва 2016г.
11	Физическое развитие дошкольников. Часть 1. Охрана и укрепление здоровья/ Под ред. Н.В. Микляевой. - М.: ТЦ Сфера, 2015г.
12	Физическое развитие дошкольников. Часть 2. Формирование двигательного опыта и физических качеств. / Под ред. Н.В. Микляевой. - М.: ТЦ Сфера, 2015г.
13	Будь здоров, дошкольник. Программа физического развития детей 3-7 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2016г

4. КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ

Краткая презентация рабочей программы для детей от 3 до 4 лет, от 5 до 6 лет и от 6 до 7 лет на 2022-2023 учебный год

При разработке программы учитывался контингент детей группы.
Физкультурно-оздоровительная работа расписана в программе по направлениям.

- ✓ Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
- ✓ Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, ловкости (координации)).
- ✓ Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями: ходьба, бег, ползание, лазание, равновесие, прыжки, бросание, ловля, метание).
- ✓ Формирование потребностей в двигательной активности и физическом совершенствовании (подвижные игры, эстафеты, соревнования).

Структура занятий включает в себя 3 части (подготовительная, основная и заключительная). В работе с детьми, применяются различные формы, методы и средства.

Длительность занятий с детьми от 3 до 4 лет – не более 15 минут, для детей от 5 до 6 – не более 25 минут, а для детей от 6 до 7 лет – не более 30 минут.

Физкультурно-оздоровительные занятия планируются, основываясь на взаимодействии всех специалистов и воспитателей группы в прохождении детьми лексических тем в определенные периоды.

В приложении рабочей программы представлен следующий рабочий материал: комплексно-тематическое планирование, диагностический материал по обследованию физического развития детей от 3 до 4 лет, от 5 до 6 лет и от 6 до 7 лет, создание развивающей предметно - пространственной среды физкультурного зала, методическое обеспечение программы, перечень оборудования и пособий по физическому развитию, перечень дидактических игр и упражнений по физическому воспитанию.

Методическое обеспечение программы.

1. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений, Москва-синтез 2016г.
2. Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников» Е. Р. Железова. « Детство - пресс» , Санкт- Петербург, 2013 г.
3. Подвижные тематические игры для дошкольников/ Сост. Т.В. Лисина, Г.В. Морозова.- М.: ТЦ Сфера, 2015г.
4. Познавательные процессы личности и методика их развития. Методические рекомендации. Псков 1994. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет (комплексы оздоровительной гимнастики. Мозаика-Синтез , Москва 2011г.
5. Развитие игровой деятельности. Н.Ф.Губанова. Вторая группа раннего возраста. Москва-Синтез 2016г.
6. Ребенок с нарушениями зрения: обучение и воспитание в специализированном детском саду. Из опыта работы тифлопедагогов ГБОУ ДОУ СПб. 2015
7. Сборник подвижных игр. Э. Я. Степаненкова. Москва- Синтез 2016г.
8. Физическая культура в детском саду младшая группа. Л.И. ПензулаеваМозайка-Синтез , Москва 2016г.
9. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа Л.И. Пензулаева. Мозаика- Синтез , Москва 2016г.
10. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе Л.И. Пензулаева. Мозаика- Синтез , Москва 2016г.
11. Физическое развитие дошкольников. Часть 1. Охрана и укрепление здоровья/ Под ред. Н.В. Микляевой.- М.: ТЦ Сфера, 2015г.
12. Физическое развитие дошкольников. Часть 2. Формирование двигательного опыта и физических качеств. / Под ред. Н.В. Микляевой.- М.: ТЦ Сфера, 2015г.
13. Будь здоров, дошкольник. Программа физического развития детей 3-7 лет.-М.: ТЦ Сфера, 2016г

Нормативно-правовое обеспечение рабочей программы педагога:

- ✓ Конвенция о защите прав человека и основных свобод от 04.11.1950 (с изменениями и дополнениями);
- ✓ Конвенция о правах ребенка (одобрена генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989, вступила в силу для СССР 15.09.1990);
- ✓ Декларация прав ребенка (провозглашена резолюцией 1386 (XIV) Генеральной ассамблеи от 20.11.1959);
- ✓ Конституция РФ от 12.12.1993 (с изменениями и дополнениями);
- ✓ Семейный Кодекс РФ от 08.12.1995 № 223 ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- ✓ Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями); ✓ Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
- ☐ Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- ✓ Приказ Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- ✓ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...») (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573)»;
- ☐ Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- ✓ Закон Санкт-Петербурга от 17.07.2013г. «Об образовании в Санкт-Петербурге» (с изменениями и дополнениями).

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 33 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Галушкина Ирина Валентиновна
Сертификат 76779340A8EB0CD8B936B54A0C6DAD42DB43AC9B